

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca
na dzień: 2026-09-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), bułka bagietka (1), masło śmietankowe (7), Pasta z wędliny , Herbata z cukrem , pomidor , Ser żółty (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (1, 7, 9), Zupa ryżowa z zieleciną (zupa gotowana) (9), Kompot , Ziemniaki gotowane ,
- Podwieczorek:** Budyń z sokiem owoc. (gotowany) (7),
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , masło śmietankowe (7), Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Sok jabłkowy ,

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	688,00	39,10	29,90	15,10	0,00	67,50	3,20
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	740,20	40,40	23,50	3,20	0,00	97,70	11,80
4	Podwieczor	178,80	6,20	3,60	2,10	0,00	30,40	0,10
5	Kolacja	304,90	15,40	13,60	8,20	0,00	30,10	1,40
6	Posiłek	82,00	0,20	0,20	0,00	0,00	20,00	0,00
7	Cały dzień	2068,90	101,90	71,40	28,70	0,00	263,80	19,50

Jadłospis dla diety: łatwostrawna
na dzień: 2026-09-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (1, 7), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , pomidor ,
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane , Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) (1, 9), Kompot ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski ,
- Kolacja:** Kasza kukurydziana na mleku (zupa gotowana) (7), chleb zwykły (1), Szynka konserwowa , Herbata z cukrem , Masło roślinne , Ogórek świeży w plasterkach ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa 150g. (3, 9, 10),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	609,60	31,70	17,60	6,30	0,00	84,20	6,00
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	700,00	41,90	19,10	4,10	0,00	97,60	15,60
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	492,10	22,30	11,80	4,60	0,00	75,70	4,80
6	Posiłek	253,90	6,20	18,20	3,00	0,00	19,50	5,60
7	Cały dzień	2227,60	102,70	69,10	21,40	0,00	297,20	35,00

Jadłospis dla diety: Łatwostrawna bogatobiałkowa
na dzień: 2026-09-28
dla kuchni: Kuchnia EŁK

Zawartość jadłospisu:

- Śniadanie:** zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Masło roślinne , Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper , Herbata z cukrem , pomidor , Ser żółty (7),
- 2. śniadanie:** Jabłko ,
- Obiad:** Gulasz drobiowy z warzywami (gotowany) (1, 7, 9), Ziemniaki gotowane , Zupa dyniowa krem z zacierką (gotowana) (1, 9), Kompot ,
- Podwieczorek:** Serek wiejski ,
- Kolacja:** Masło roślinne , Szynka konserwowa , zupa płynna b/ml + mięso (1, 3, 9), chleb zwykły (1), Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki ,
- Posiłek nocny:** Sałatka jarzynowa dietetyczna (7, 9),

Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:

Lp	Opis	Wartość energetyczna[kcal]	Białko ogółem	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy	Sól
		[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
1	Śniadanie	1005,00	57,90	34,30	9,40	0,00	121,80	11,30
2	2. śniadanie	75,00	0,60	0,60	0,10	0,00	18,10	3,00
3	Obiad	753,10	43,10	19,20	4,10	0,00	110,10	16,60
4	Podwieczor	97,00	0,00	1,70	3,30	0,00	2,00	0,00
5	Kolacja	851,10	42,10	25,00	5,00	0,00	119,50	10,50
6	Posiłek	140,50	6,70	2,50	1,30	0,00	25,50	5,70
7	Cały dzień	2921,70	150,40	83,30	23,10	0,00	397,10	47,00

Oznaczenia alergenów:

- 1 - *Zboża zawierające gluten ,*
- 2 - *Skorupiaki i pochodne,*
- 3 - *Jaja i pochodne,*
- 4 - *Ryby i pochodne,*
- 5 - *Orzeszki ziemne i pochodne,*
- 6 - *Soja i pochodne,*
- 7 - *Mleko i pochodne,*
- 8 - *Orzechy,*
- 9 - *Seler i pochodne,*
- 10 - *Gorczyca i pochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- 13 - *Łubin i pochodne,*
- 14 - *Mięczaki i pochodne,*

